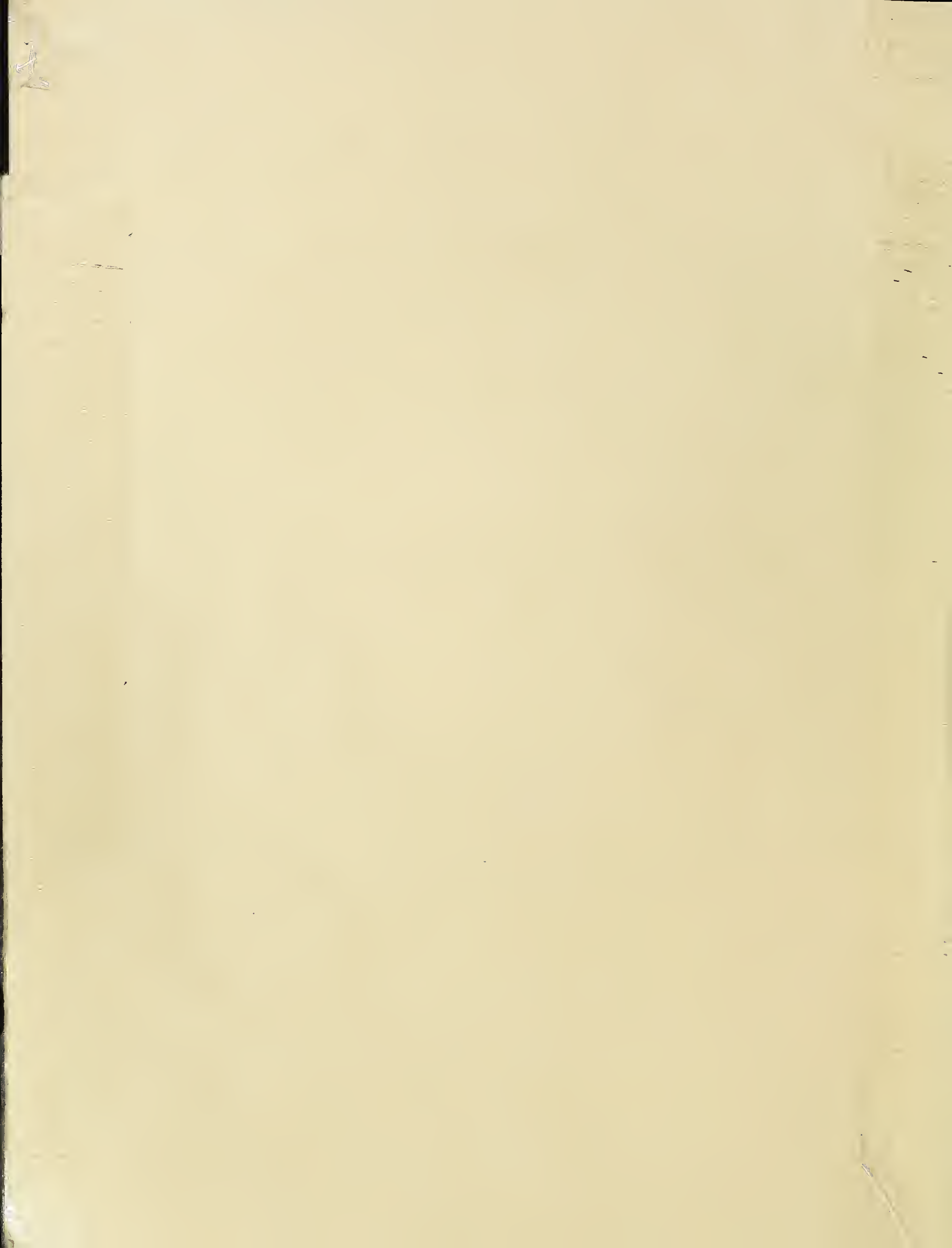




Elementos Nutritivos y Alimentos para la Salud

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición • Washington, D.C. 20250

FNS-97-S Mayo 1980

Elementos Nutritivos y Alimentos para la Salud

La nutrición son los alimentos que se ingieren y la forma en que el cuerpo los utiliza. Los alimentos proporcionan numerosos elementos nutritivos, que el cuerpo necesita para formar, mantener, y fortalecer los tejidos. Se requieren unos 45 elementos nutritivos en total para el crecimiento, el desarrollo, y la buena salud.

Ningún alimento contiene individualmente la cantidad exacta de elementos nutritivos que el cuerpo requiere. Una buena dieta incluye una serie de alimentos que entre todos proporcionan todos los elementos nutritivos que se necesitan.

A continuación se indican algunos elementos nutritivos, la acción que tienen, y algunos de los alimentos que los contienen.



Proteínas Forman y fortalecen todos los tejidos del cuerpo: piel, huesos, cabellos, sangre, músculos, etc. Contribuyen a la formación de anticuerpos para combatir las infecciones. Forman parte de hormonas y enzimas responsables de la regulación de las funciones del cuerpo, tales como la digestión y el crecimiento. Pueden utilizarse para proporcionar energía (calorías). Buenas fuentes de proteinas son la carne, el pescado, las aves, los huevos, frijoles secos y habas (especialmente soja), leche y productos lácteos, mantequilla de maní (cacahuete), y nueces.

Grasas Proporcionan una gran cantidad de energía en pequeñas cantidades de alimentos. Algunas grasas contienen vitaminas A, D, E, y K, necesarias para una piel saludable. Contribuyen reducir la sensación de hambre. Muchos médicos recomiendan que no más de un 35% de las calorias que se ingieren diariamente provengan de las grasas. Buenas fuentes de grasas son el aceite, la manteca, la mantequilla, la margarina, el tocino, la grasa de la carne, el chocolate, y las nueces.

Carbohidratos Proporcionan energia. Ayudan al cuerpo a aprovechar mejor los otros elementos nutritivos. Buenas fuentes de carbohidratos son los cereales de grano, el azucar y los dulces, el arroz, las pastas, ciertas frutas como los plátanos (guineos) y frutas secas, y ciertos vegetales como las papas, el maíz, y las habas.

Calcio Contribuye a fortalecer los huesos y los dientes. Contribuye a la coagulación de la sangre, y ayuda a que los músculos y los nervios funcionen normalmente. Es necesario para activar ciertas enzimas que ayudan a transformar los alimentos en energía. Buenas fuentes de calcio son la leche y los productos lácteos como el queso; las sardinas y los mariscos; y los vegetales de hoja verde como el nabo, la espinaca, y la mostaza.

Fósforo Contribuye a fortalecer los huesos y los dientes. Es necesario para ciertas enzimas que ayudan a transformar los alimentos en energía. Buenas fuentes de fósforo son la carne, el pescado, las aves, las habas y frijoles secos, la leche y los productos lácteos, la yema de huevo, y el pan y los cereales de grano entero.

Hierro Combinado con las proteinas forma la hemoglobina, la sustancia roja de la sangre que lleva el oxígeno de los pulmones a las células, y la mioglobina, que almacena el oxigeno en los músculos. Es necesario para prevenir la anemia por falta de hierro. Buenas fuentes de hierro son el hígado, las carnes rojas, los mariscos, la yema de huevo, los vegetales de hoja verde oscura, las habas y frijoles secos, las ciruelas pasas, las pasas de uva, los albaricoques, la melaza, y pan y cereal de grano entero o enriquecidos.



Yodo Es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Impide algunas formas de gota. Buenas fuentes de yodo son los alimentos provenientes del mar y la sal yodada.



Tiamina Favorece el apetito y la digestión normales. Es necesaria para un sistema nervioso saludable. Es necesaria en ciertas enzimas que contribuyen a transformar los alimentos en energía. Buenas fuentes de tiamina son el hígado, la carne (especialmente el cerdo), las habas y frijoles secos, el germen del trigo, y pan y cereal de grano entero o enriquecidos.



Riboflavina Ayuda a las células que utilizen al oxigeno. Contribuye a mantener una buena visión, y es necesaria para mantener una piel suave. Contribuye a prevenir la descamación o agrietamiento de la piel alrededor de la boca y de la nariz. Es necesaria en ciertas enzimas que ayudan a transformar los alimentos en energía. Buenas fuentes de riboflavina son el hígado, la leche y los productos lácteos como el queso , los vegetales de hoja verde, la carne, los huevos, y pan y cereal de grano entero o enriquecidos.

Niacina Promueve el apetito y la digestión normales. Es necesaria para un sistema nervioso saludable. Es necesaria en ciertas enzimas que ayudan a transformar los alimentos en energía. Buenas fuentes de niacina son el hígado, la carne, el pescado, las aves, los vegetales verdes, las nueces, el mani, y pan y cereal de grano entero (excepto maíz) o enriquecidos.



Vitamina C (Acido Ascórbico) Facilita la unión de las células y fortalece las paredes de los vasos sanguíneos. Es necesaria para mantener saludables las encías. Ayuda al cuerpo a resistir las infecciónes, y facilita la cicatrización de heridas y cortes. Buenas fuentes de vitamina C son ciertas frutas y vegetales, como los cítricos y sus jugos; bróculi, fresas, tomates, coliflores, coles, melones, vegetales de hoja verde, y papas.



Vitamina A Contribuye a mantener la piel saludable. Protege contra la ceguera nocturna, y es necesaria para una buena visión. Favorece el crecimiento y el desarrollo, y contribuye a crear resistencia a las infecciones. Buenas fuentes de vitamina A son el hígado, el aceite de hígado de pescado, los vegetales de hoja verde oscura, las frutas y vegetales amarillos, la yema de huevo, la mantequilla, la margarina, la leche natural, y la leche descremada fortificada con vitamina A.



Vitamina D Ayuda al cuerpo a absorber calcio y fósforo que contribuyen a fortalecer los huesos y los dientes. Buenas fuentes de vitamina D son la leche fortificada con vitamina D, el hígado, el aceite de higado de pescado, y la yema de huevo.

OTROS ELEMENTOS NUTRITIVOS IMPORTANTES SON: vitamina B_6, vitamina B_{12}, ácido fólico, vitamina E, vitamina K, y magnesio.

☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1980 O - 318-235

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402